Meddelelser fra
Dansk Svømme-Forbund

SVØMMESPORT

4
DEC. 1959 — 19. ÅRGANG

DANSK SVØMME FORBUND

INDHOLD:

Herrelandskampen Norge-Danmark

DFS's bestyrelsesmøde 24 okt. 1959

De Olympiske Lege i Rom 1960

Moderne konditionstræning

Til læserne

Dansk Svømme-Forbunds rekordtavle

Faneplade-points 1959

Elitenålen

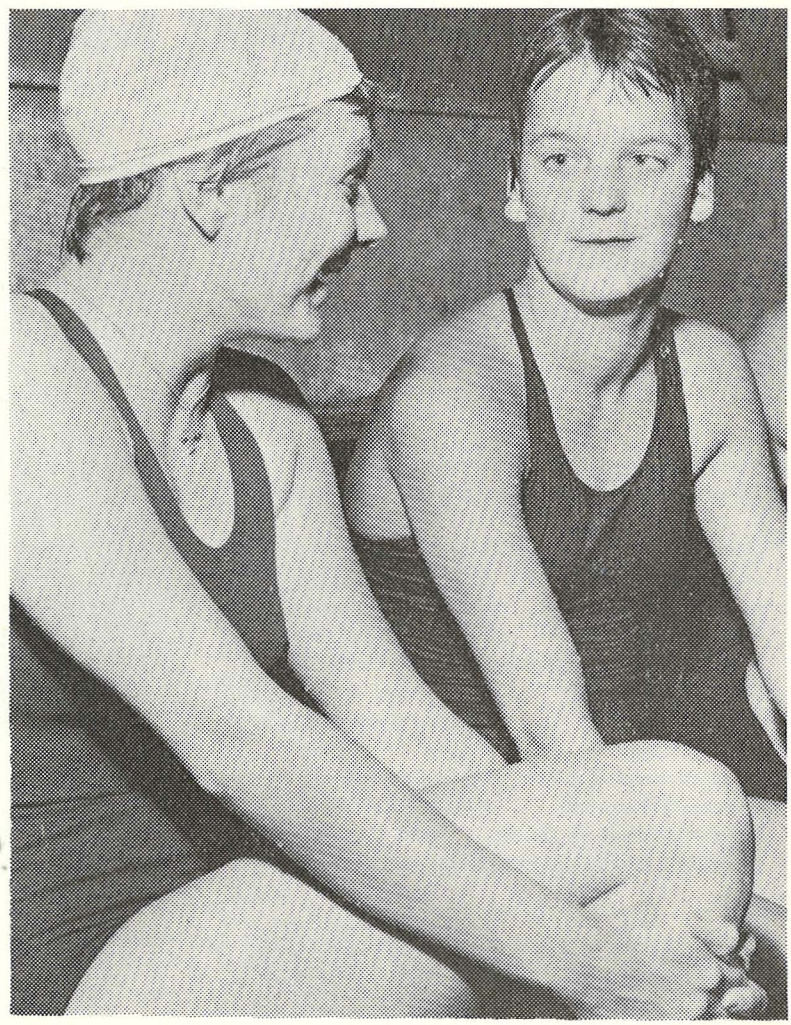
Polobesøg fra Gøteborg

Danske starter i udlandet

Olympiske vindere

Nye danske rekorder

Adresseliste



Kirsten Michaelsen sammen med Ingrid Schmidt, Østtyskland, som hun besejrede på både 100 og 200 m rygcrawl og på sidstnævnte distance forbedrede Ragnhild Hvegers rekord fra 2,41,3 til 2,40,5.

Meddelelser fra Dansk Svømme-Forbund under DSLF og DIF

SVØMMESPORT

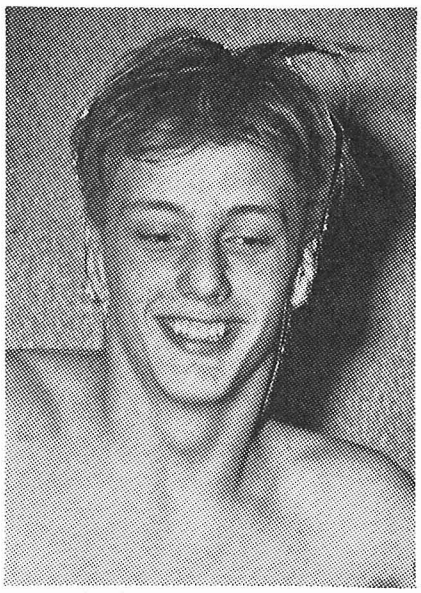
19. ÅRGANG — NUMMER 4 — DECEMBER 1959

Herrelandskampen Norge-Danmark

22. og 23. oktober 1959

Så lykkedes det da igen for vore svømmere at vinde denne landskamp, der ellers siden 1954 er gået til Norge: flere af vore deltagere leverede personlige rekordpræstationer, og det var faktisk kun vor topsvømmer, Lars Larsson, der — ganske usædvanligt for ham — ikke nåede sin normale standard og måtte se sig slået på både 100 m og 400 m crawl. Vandpolospillerne havde lidt uventet en let opgave overfor det primitive og taktisk svage norske hold, der yderst sjældent kunne kombinere sig ind under mål. Da samtidig vort hold spillede både fantasifuldt og energisk med Poul Tonø (debutant) som utrættelig angrebsback og den ligeledes debuterende Werner Schwertfeger yderst påpasselig i målet, blev sejren så stor som 10—2.

Norges Svømmeforbund udsatte i 1958 en pokal til den nation, der nåede det bedste resultat sammenlagt i de to landskampe, og den tog Norge med hjem igen i kraft af det store pointsoverskud i 1958. Axel Floor havde i år udsat to pokaler, een til den bedste præstation på hvert hold, og disse tildeltes Rolf Bagle og Lars Kraus Jensen.



Lars Kraus Jensen, P 08, der er i stærk fremgang for tiden; bliver han første dansker på 1.08 i 100 m rygcrawl?

Til vore dygtigste svømmersker var der ved denne lejlighed skaffet konkurrence med 3 østtyske piger + Kristina Larsson, Ran og Eva Nordin, MS. Kirsten Michaelsen slettede Ragnhild Hvegers 22 år gamle rekord i 200 m rygcrawl (2,41,3) ved at svømme på 2,40,5, og Linda Petersen forbedrede sin egen rekord i 200 m brystsvømning fra 2,55,5 til 2,53,6; her var Inge Andersen kun $^2/_{10}$ sek. efter.

I damernes konkurrencer havde forbundet udsat to sølvbægre til henholdsvis bedste tyske og danske præstation, der skønnedes at være ydet af Karin Beyer og Kirsten Michaelsen.

I en tårnspringskonkurrence med deltagelse af Birthe Hansson blev denne knebent besejret af Bende Velin, der vel ikke virker så elegant men har et sværere repertoire, og var endda hårdt trængt af Hanna Laursen.

Resultater:

LANDSKAMPEN:

400 m crawl:

1. Rolf Bagle, Norge	4,50,4
2. Krister Bjarne, Norge	4,51,2
3. Lars Larsson, Danmark	4,57
4. Søren Klerens, Danmark	5,01,6

200 m brystsv.:

1. Benny Pedersen, Danmark	2,46,1
2. Werner Schwertfeger, Danmark	2,48,5
3. Erik Guldbrandsen, Norge	2,52,4
4. Carl Briskerud, Norge	2,59,4

4 × 100 m medley:

1. Danmark	4,38,9
2. Norge	4,43,7

100 m crawl:

1. Svein Larsen, Norge	1,00,8
2. Lars Larsson, Danmark	1,01
3. Søren Klerens, Danmark	1,01,6
4. Øjvind Gunnerud, Norge	1,02

100 m rygcrawl:

1. Lars Kraus Jensen, Danmark	1,11,4
2. Robert Andersen, Danmark	1,11,8
3. Rolf Bagle, Norge	1,12,9
4. Tom Pettersen, Norge	1,13,7

100 m butterfly:

1. Krister Bjarne, Norge	1,08
2. Jan Johansen, Danmark	1,10,7
3. Ove Krogsbøll, Danmark	1,12,8
3. Per Holm, Norge	1,12,8

»dødt løb« på 3. pladsen.

4 × 200 m crawl:

1. Norge	9,16,9
2. Danmark	9,25

Vandpolo:

Danmark—Norge 10—2 (3—1) (7—1)

Points: Danmark: 54½

Norge: 48½

Øvrige konkurrencer (for damer):

100 m crawl:

1. Kristina Larsson, Ran	1,06
2. Gisela Weiss, Østtyskland	1,07,2
3. Kirsten Strange, DKG	1,08,2
4. Gitte Nørbøge, AGF	1,10,4
5. Kirsten Bruun Olsen, DKG	1,10,4
6. Nini Henriksen, Søborg	1,11,5

200 m rygcrawl:

1. Kirsten Michaelsen, Triton	2,40,5 (D. R.)
2. Ingrid Schmidt, Østtyskland	2,44
3. Ethel Ward Petersen, Triton	2,47,4

4. Rita Hansen, AGF 2,52,3
5. Eva Nordin, MS 2,54,1

100 m brystsv.:
1. Karin Beyer, Østtyskland 1,19,7
2. Linda Petersen, Frem, Odense 1,21
3. Inge Andersen, Svendborg 1,22,9
4. Dorrit Kristensen, AGF 1,23,6
5. Inge Thorsen, DKG 1,27,7

200 m crawl:
1. Gisela Weiss, Østtyskland 2,28,2
2. Gitte Nørbøge, AGF 2,36,1
3. Kirsten Bruun Olsen, DKG 2,37,7
4. Nini Henriksen, Søborg 2,43,7

200 m brystsv.:
1. Karin Beyer, Østtyskland 2,51,5
2. Linda Petersen, Frem, Odense 2,53,6 (D. R.)
3. Inge Andersen, Svendborg 2,53,8
4. Dorrit Kristensen, AGF 2,57,7
5. Inge Thorsen, DKG 3,10,6

100 m rygcrawl:
1. Kirsten Michaelsen, Triton 1,14,7
2. Ethel Ward Petersen, Triton 1,15
3. Ingrid Schmidt, Østtyskland 1,15,6
4. Kirsten Strange, DKG 1,18,5
5. Inger Kjeldsen, DKG 1,22,3

Tårnspring:
1. Bende Velin, KSG 81,02 points
2. Birthe Hansson, Sverige 80,40 -
3. Hanna Laursen, KSG 79,02 -
4. Birgit Weygård, KSG 63,60 -

Resultater fra udtagelsesstævnet 9. okt. i Øbro-hallen:

200 m crawl, herrer:
1. Lars Larsson, P 08 2,12,7
2. Søren Klerens, H 2,20,2
3. Søren Korbo, H 2,25,3
4. Jan Johansen, H 2,25,3
5. Arne Hesselgren, H 2,28,3

400 m crawl, damer:
1. Ethel Ward Petersen, Triton 5,38,3
2. Gitte Nørbøge, AGF 5,41,2
3. Kirsten Michaelsen, Triton 5,42,5
4. Nini Henriksen, Søborg 5,57,3
5. Anne Palle, Sparta 6,08,4
6. Elisabeth Ketelsen, Triton 6,18,5

200 m brystsv., herrer:
1. Bernt Nilsson, Gøteborg 2,44,2
2. Benny Pedersen, H 2,47,5
3. Werner Schwertfeger, AGF 2,48,5
4. René Heitmann, KSG 2,49
5. Jørgen Andersen, H 2,55,2

100 m rygcrawl, herrer:
1. Lars Kraus Jensen, P 08 1,12,5
2. Bjarne Hvidtfeldt, P 08 1,14,7
3. Erik Holm, (DSF) 1,14,8
4. Svend Mikkelsen, P 08 1,17

100 m butterfly, herrer:
1. Ove Krogsbøll, P 08 1,12,6
2. Jan Johansen, H 1,12,7
3. Peter Kraus Jensen, P 08 1,16,4
4. Arne Hesselgren, H 1,17,9

O. Joh.

DFS's bestyrelsesmøde 24. okt. 1959

Af de mange sager, der var til behandling ved denne lejlighed, skal vi her referere sådanne, der kan have interesse for en større kreds. Formanden redegjorde i sin beretning for den brug, der har været gjort af de »olympiske« frikort og meddelte, at den olympiske komite kun ville gå med til en fornyelse i 1960, hvor en klar fremgang har været konstateret i 1959; specialforbundene måtte heller ikke regne med, at nye OL-kandidater skulle kunne dukke op og opnå olympisk klasse i løbet af de tilbageværende måneder før OL i Rom. Bestyrelsen bevilgede de nødvendige midler til følgende instruktionskurser:

Springkursus i Sønderborg ultimo december 1959.
Svømme- og springkursus i Vordingborg ultimo marts 1960.
Polokursus og dommerinstruktionskursus i provinsen.
Vinterturnering i vandpolo.

Formanden udbad sig udtalelser om ønskeligheden af startforbud i en vis periode for de absolut bedste OL-kandidater, og Baade gjorde opmærksom på, at man jo kendte en sådan »spærretid« i de fleste andre lande; han var dog ikke stemt for et egentligt startf o r b u d fra bestyrelsens side, men ville foreslå udsendelsen af en m e g e t k r a f t i g henstilling til samtlige foreninger med OL-kandidater om at undlade anmeldelse af sådanne svømmere og springere til stævner i indeller udland i tiden 1. 12. 59—29. 2. 60. Dette forslag vedtoges (se iøvrigt andetsteds i bladet).

Formanden oplyste, at Det nordiske Svømmeforbund har henlagt NJM til Gjøvik 2.—3. juli 1960, og bestyrelsen besluttede under hensynstagen hertil foreløbigt at opstille følgende terminsliste for 1960 som forslag til forårets repræsentantskabsmøde:

18.—19. juni 1960: Udtagelsesstævne til landskampen mod Østrig og kvalifikationsstævne til N.J.M. (i Bellahøj og Gladsaxebad).
Kvalifikationsstævne til NJM (Bellahøj).
26.—28. juni 1960: Landskamp mod Østrig (Bellahøj).
24. 7. 1960: Danske juniormesterskaber (Ringe).
23.—24. 7. 1960: Dansk mesterskab i vandpolo (Bellahøj).
31. 7.—2. 8. 1960: Danske mesterskaber i svømning og udspring (Bellahøj og Gladsaxe).
9.—10. 8. 1960: Returlandskamp mod Østrig i Wien.
26. 8.—3. 9. 1960: Olympiske lege i Rom.

De Olympiske Lege
i Rom 1960

Denne begivenhed, som afvikles i dagene 25. 8.—3. 9. 1960, er et internationalt topmøde mellem verdens ypperste idrætsfolk, som en del af vore svømmere og springere ser hen til med forventning. Vi ved, at de krav, som Danmarks Olympiske Komite stiller til deltagernes kvalifikationer ved den endelige udvælgelse, i k k e bliver mindre end det, der blev krævet i 1956.

Enhver kan derfor selv overveje chancerne og gøre sig klart, at kun en helstøbt indsats med 100 procent konditions- og træningsarbejde gennem mange måneder, kan give sådanne resultater, som kan henregnes til internationale topklassepræstationer.

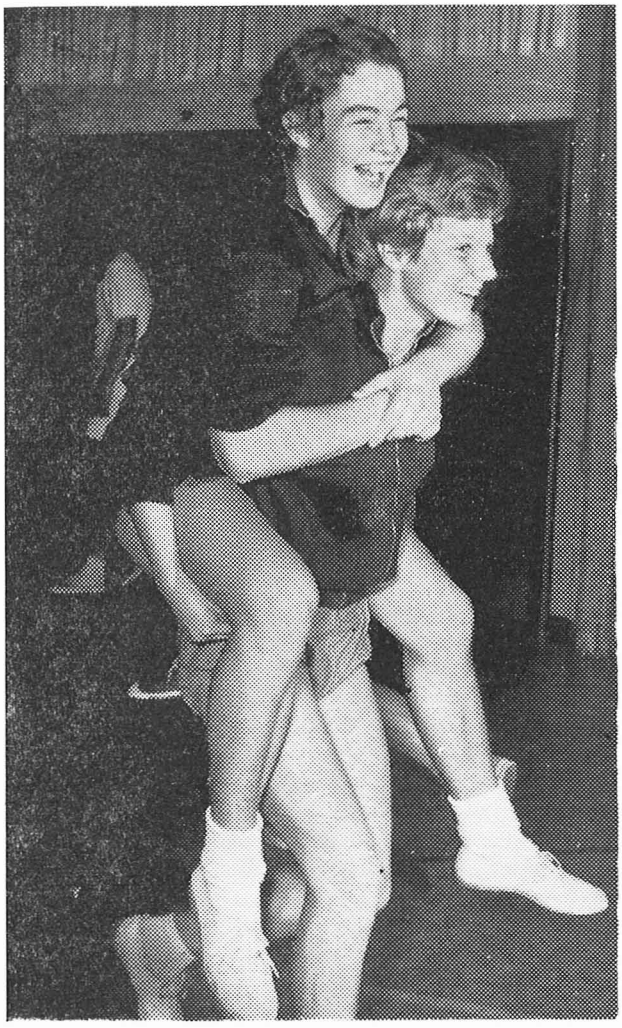
Der er ikke — hverken fra DOK eller fra vort forbund — opsat noget tidskrav for vore svømmere. Her vil man stå frit. Men hvis nogen ønsker at sætte mål for opnåelse af tider af olympisk klasse, kan de krav, som Svenska Simförbundet har opstillet, være et godt fingerpeg:

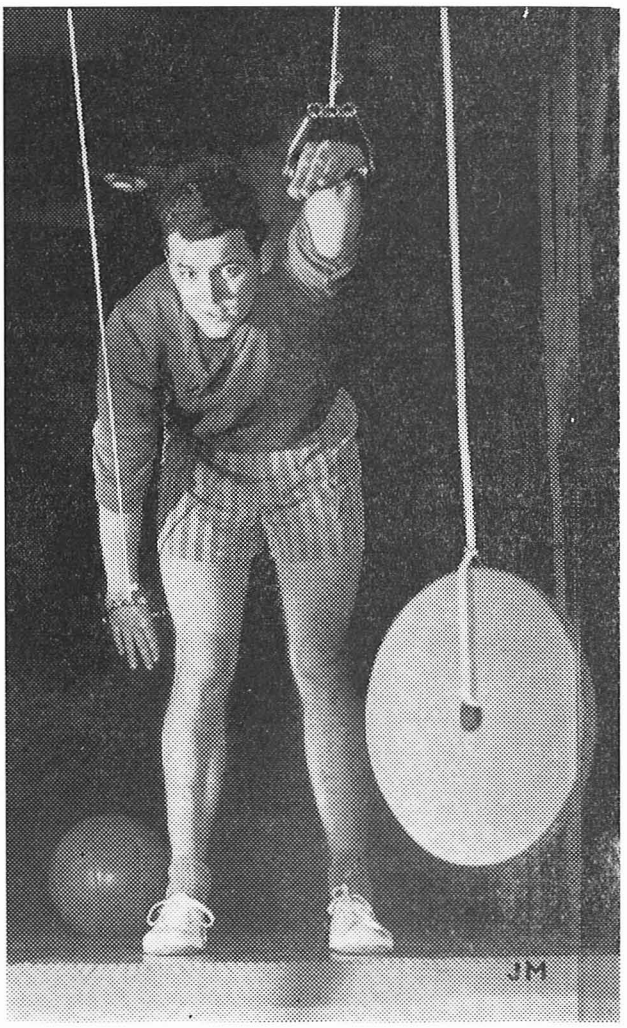
herrer	damer		herrer	damer
100 m crawl	57,0	1.05	200 m brystsv.	2,42,0 2,55,0
400 m crawl	4.32,0	5,02	100 m butterfly	1,13,5
Holdk. crawl	8,40,0	4,24,0	200 m butterfly	2,25,0

Indførelse af spærretid for OL-kandidater.

Man har set, at mange lande har indført spærretid for svømmere og springere for start i konkurrencer i 2—3 måneder netop nu, og vort forbund har ganske naturligt overvejet dette eller noget lignende, men da der herhjemme tidligere er opnået resultater af verdensklasse, uden forbundsdiktat om spærretid for start men ved hver enkelt foreningstræners egen tilpasning for sin kandidat af olympisk fortræning og deltagelse i stævnearrangementer, har forbundets bestyrelse besluttet at henstille til foreninger med medlemmer, som skønnes at have chancer for at komme med ved indstillingen til DOK ved den endelige udvælgelse, at undlade at lade disse anmelde til eller deltage i åbne konkurrencer i indeller udland indtil udgangen af februar måned 1960.

Denne beslutning er bl. a. taget under hensyn til den af DOK's idrætsudvalg ved overlæge, dr. med. Ove Bøje og landsinstruktør Aksel Bjerregaard i samarbejde med specialforbundets sagkyndige svømmeleder dr. K. Rode påbegyndte særlige konditionstræning med opøvelse og styrkelse af en del af de olympiske kandidaters »svage punkter«.





I uvante roller — »Olympisk« konditionstræning

Olympiske noter.

Rom-olympiaden nærmer sig! — Svømmekonkurrencerne strækker sig fra 26. 8. til 3. 9. — med søndag d. 28. 8. som »fridag«. Vi har af hensyn til de af vore læsere, der omgås med planer om at rejse derned som tilskuere, undersøgt, hvorledes de af rejsebureauerne arrangerede rejser ligger i forhold til svømme- og springkonkurrencerne; desværre passer ingen af dem rigtigt. Bedst i denne forbindelse er den af Jørgensens Rejsebureau sammen med Dansk Athletik Forbund arrangerede 10-dages rejse fra 23. 8.—1. 9. 1960. Den giver lejlighed til bl. a. at følge damernes 200 m brystsvømning og damernes tårnspring, og koster fra København ca. 600 kr. Interesserede bedes rekvirere brochure med detaillerede oplysninger.

Den »olympiske« konditionstræning (circuit-træningen) har nu været i gang i København i et par måneder og er blevet fulgt med stor interesse af de udvalgte idrætsfolk fra de forskellige specialforbund. Det skal for svømmernes vedkommende blive spændende at se, hvordan formen er, når konkurrenceperioden genindtræder 1. 3. 1960.

For Italien som værtsnation er det naturligvis af allerstørste betydning selv at have deltagere med mulighed for at placere sig i toppen, og forhåbningerne knytter sig til europamesteren i 100 m crawl Pucci, der ganske vist ikke i 1959 har nået samme standard som det foregående år, men nu er gået ind for en yderst grundig forberedelse. Desuden har Italien i butterfly-svømmeren med det om tysk afstamning vidnende navn Fritz Dennerlein (200 m 2.19.5) et oplagt håb, og endelig stilles der forhåbninger til vandpoloholdet; en gentagelse af triumfen fra 1948 vil vække jubel i hele Italien.

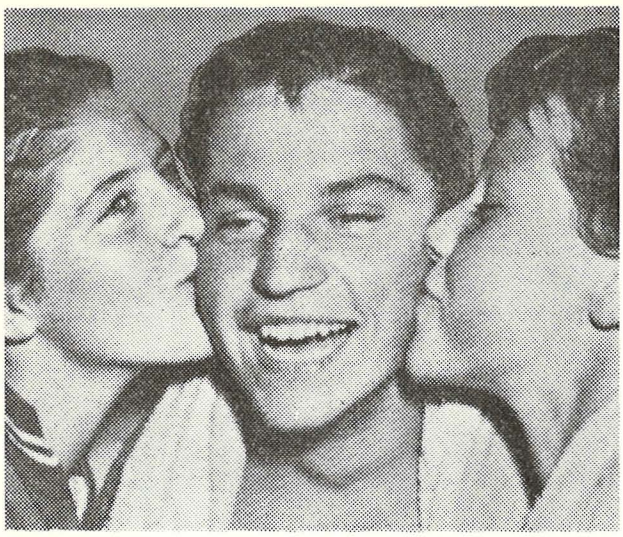
F. B. — O. J.

Moderne konditionstræning

Nedenfor bringes en artikel fra det engelske svømmeblad »The Swimming Times«, et interview med D o n T a l b o t, Jon og Ilsa Konrads træner.

I de seneste år er der sket en kolossal forbedring af den australske svømmestandard, og man har ganske naturligt spekuleret over, hvad dette skyldes — har de australske svømmetrænere fundet en eller anden trylleformular, eller er det rene lykketræf? Jeg har en følelse af, at det i første række beror på een ting, nemlig på den fanatiske interesse for svømmesporten, der fandtes hos sådanne mænd som professor Cotton, Forbes Carlile, Frank Guthrie, Harry Hay og enkelte andre. De følte det som en uafviselig pligt at forbedre australsk svømning, skabte grundlaget for de videnskabelige metoder og derved optakten til det, der nu sædvanligvis kaldes *intervaltræning*.

Herved forstås svømning på forskellige distancer i regelbundne tidsintervaller med afbrydelser til hvile. Jeg tror, at al fremtidig træning vil blive videreudviklet efter dette system, da der jo er grænser for, hvor lang tid der kan afses til træning. Hvad vi har at gøre er at øge intensiteten i stedet for den træningsdistance, en svømmer skulle behøve at



De berømte søskende Konrads sammen med den olympiske vinder i 100 m crawl, Dawn Frazer.

tilbagelægge for at komme i god kondition. Spørgsmålet er blot, hvor intensiv denne træning kan gøres uden at være skadelig, og hvor lidt arbejde der er nødvendigt efter denne metode for at opnå samme virkning som gennem et længere, langsommere træningsprogram.

For så vidt angår Jon og Ilsa Konrad har programmet og træningsmetoderne så at sige givet sig af sig selv af tvingende nødvendighed, nemlig de forhold, hvorunder vi tvinges til at træne hjemme i Bankstown Pool. Deres træning er blevet udviklet til et stadium, hvor de gør et lige så stort træningsarbejde på 2 timer, som mange andre svømmere i den dobbelte tid. Da vi i fjor intervaltrænede i Townsville til sommerens forestående Empire Games, eksperimenterede jeg med at øge træningsintensiteten udover den, vi havde haft i Bankstown. Men naturligvis må der findes en grænse for, hvor langt man kan gå med denne metode, for det er jo levende væsener og ikke maskiner, man arbejder med. Jeg havde da på fornemmelsen, at de måske var blevet kørt lidt for hårdt, specielt Jon, idet den kolossale forøgelse af arbejdspræstationerne ikke gav ham nogen mulighed for at blive helt udhvilet.

Ved en træningslektion i Bankstown Pool, lad os sige kl. 6—8 om morgenen i skoleferier, svømmer Jon 4 miles (6436 m), og for at nå dette pensum må han jo svømme temmelig hårdt hele tiden.

Her er et *typeprogram* for Jon og Ilsa i *træningssæsonens første uge:*

Jon: Morgen: 16 længder benspark, 64 længder svømning. Een træningslektion pr. dag. Dobbeltsidet vejrtrækning kan i visse tilfælde tillempes, idet den har gunstig virkning på kropsbalancen og utvivlsomt også på »iltmanglen«.

Ilsa: Samme program på dette stadium.

Grundtræningen gennemføres uden nogen som helst kraftanstrengelse efter det ovenfor beskrevne program i ca. en uge, før jeg går over til to træningslektioner om dagen og fortsætter yderligere en uge med samme fordoblede program. Som supplement giver jeg dem da også en serie »vejrtrækningsspurter« med 90%'s anstrengelse. Svømmeren sprinter så langt som muligt på een indånding, der foretages under startspringet. Jeg gør dette for at øge svømmerens »iltmangel« og har fundet, at det betaler sig i det fortsatte træningsarbejde. Svømmeren har mulighed for at komme meget længere på een indånding, end han ville have gjort, hvis han ikke havde trænet dette. Det er særlig værdifuldt for sprintere, og nutildags må en svømmer kunne sprinte, selv om han er specialist på længere distancer. Det er derfor velbetænkt at give alle elever fordelen ved at træne disse »vejrtrækningsspurter«.

Nu begynder jeg *gradvist at øge* distancen og træningsintensiteten, indtil jeg får et *midtsæsonsprogram* som det følgende:

Jon: Morgen: 32 × 55 yardsspurter med 10 sek.s hvile mellem hver + 16 længder benspark + 20 × 110 yardscrawl med 1 min.s hvile mellem hver + 8 længder langsom svømning + 8 længder armsvømning med sammenbundne ben.

Eftermiddag: 10 × 440 y. (tid 5,00—5,10) med 1 min.s hvile mellem hver.

Ilsa: Morgen: 32 × 55 yardsspurter (under 40 sek.) med 10 sek.s hvile mellem hver + 15 × 110 y. crawl (under 1.2?) med 1 min.s hvile mellem hver + 16 længder benspark + 16 længder armsvømning med sammenbundne ben.

Eftermiddag: 8 × 440 y. (under 5,40) med 1 min.s hvile mellem hver.

Når man er nået hertil i træningsarbejdet, må man tage tid på al svømning og opsætte stipulationstider. Disse tider må beregnes ved studium af svømmeren og ved at notere, hvordan han reagerer på visse anstrengelser. *Husk,* at ikke alle svømmere har samme evne til at udføre et arbejde, og at man må afpasse kravene derefter. Sæt derfor ikke uopnåelige mål op, men gør dem på den anden side heller ikke for lette at nå. I moderne crawl, som i så høj grad beror på armene, er det overordentlig vigtigt på enhver måde at optræne armstyrken. De har måske lagt mærke til, at jeg i mit program afsætter stor tid til træning med sammenbundne ben.Vil man gøre det interessantere for svømmeren, kan man arrangere konkurrencer og rekordforsøg med sammenbundne ben.

10 × 440 y. på eftermiddagsprogrammet er naturligvis kun beregnet på mellemdistancesvømmerne. Gælder det at træne en sprinter, vil jeg i stedet anbefale 220 y. eller 110 y. løb.

I *træningssæsonens slutstadium* praktiserer jeg følgende program for såvel Jon som Ilsa:

2 × 440 y. med 90%'s anstrengelse

2 × 110 y. med 90%'s anstrengelse.

8—10 længder langsom svømning.

De bemærker, at dette kun er ca. 1000 m, og altså er væsensforskelligt fra det lange, hårde midtsæsonprogram. Inden jeg giver forklaringen herpå, vil jeg afsløre, at jeg er begyndt finslibningen meget sent med sigte på at få svømmeren i topform *midt* i konkurrencesæsonen. Ingen af mine svømmere har mere end en uges finslibning, og når det gælder Jon og Ilsa, er den endda nedskåret til to dage. Efter min mening er det en misforståelse at forlænge denne »hvileperiode«, hvis svømmeren starter i elitekonkurrencer allerede fra begyndelsen. Rigtigt matchet kan han holde formen i en længere periode. Et belysende eksempel herpå er Jon Konrads, som, da han var i England i fjor, afsluttede sin *hårde* træning *to dage* før Empire Games. Efter disse konkurrencer trænede han ikke systematisk, men kunne alligevel præstere fine tider ved konkurrencerne i Japan seks uger senere. Han kom ganske vist ikke helt op til sine bedste præstationer, men ikke så langt derfra. Og det samme var tilfældet med flere andre deltagere på den australske svømmetrup.

Perioden mellem den hårde trænings afslutning og konkurrencepremieren er efter min mening den betydningsfuldeste og — ud fra et træningspunkt — den vanskeligste. Da kan instruktøren enten få ham toptrimmet eller nedbryde ham med eftervirkninger for hele konkurrencesæsonen.

Det er kulminationen på ugers hårdt arbejde. Her skal

hvilemomentet betones, men som det tidligere er sagt, bør det alligevel afrundes med lidt svømning. Det er således ikke farligt at anstrenge svømmere i denne periode. Det er tilmed ønskeligt, at man gør det. Jeg plejer dog ikke at beordre mere end 80% kraftanstrengelse og definitivt ikke længere distance end 440 y. Hvis man følger denne recept, kan svømmeren ikke undgå at præstere sit bedste.

Hvis det gælder en svømmer, som agter at starte i en konkurrence på 1500 m, kræver de moderne træningsmetoder stor forsigtighed, idet man har konstateret, at gentagne anstrengelser på denne distance grundigt kan udpumpe en svømmer, og det kan tage ham lang tid at genvinde kræfterne. Jon svømmer kun to 1500 m's løb pr. sæson i sin forberedelsestid.

Det er vigtigt ved bestemte lejligheder i sæsonen at tage prøvetider på svømmeren. Det bør ske mindst een gang om ugen og gøres med nøjagtighed, idet svømmeren lærer meget heraf, først og fremmest naturligvis at bedømme sin fart. Disse tider viser ham også, i hvilken takt formen forbedres. Men vær forsigtig og overdriv ikke anstrengelserne, da altfor mange topydelser kan være skadelige med det resultat, at svømmeren aldrig vil kunne præstere sit bedste, når det virkeligt gælder. De to søskende får kun lov at svømme sig ud 100 procent een gang om måneden, men de anstrenger sig 90 procent mange, mange gange.

En danseaften i klubben kan også indgå i træningsforberedelserne. Man skal aldrig bebrejde eleverne dette, når det blot ikke sker dagen før en vigtig konkurrence, i hvilken han skal præstere en god tid og derved styrke sig selv psykisk.

Forsøg at gøre træningsprogrammerne så afvekslende som muligt, så at interessen kan holdes ved lige hos eleven; indfør gruppetræning i starter og vendinger, og træning i skift i holdkapsvømning er også af stor betydning. Glem ikke at give træningsgrupperne et fælles holdarbejde hver dag; det giver også mesteren en behagelig afbrydelse i det sædvanlige træningsprogram og ansporer ham til at yde sit bedste.

Træningsprogram bør ikke gives svømmerne for længere perioder end ca. 2 uger af gangen; de skal så at sige »mades« med den træning, de behøver. Der kan komme upåregnede mellemspil i træningen som f. eks. sygdom, så at træneren må afpasse programmet efter omstændighederne for ikke at køre svømmeren ned og ødelægge ham i lang tid fremover.

Nedenfor følger nogle programmer, som kan anvendes til midtsæsontræningen for både sprintere og distancesvømmere (for de sidste 3 uger må de 2 grupper dog have hver sit program):

1: Morgen: 8 længder opvarmning + 20 × 110 y. + 10 længder armtag med sammenbundne ben + 10 spurtlængder + 10 længder opvarmning.
Eftermiddag: 10 × 220 y. (et min.s hvile mellem hver) + 16 længder benspark (skiftende hurtige og langsomme længder) + 8 længder »løs« svømning.

2: Morgen: 32 spurtlængder (10 sek.s hvile mellem hver) + 16 længder armtag med sammenbundne ben + 10 × 110 y. (1 min.s hvile mellem hver) + 8 længder »løs« svømning.
Eftermiddag: 4 × 440 y. (1 min.s hvile mellem hver), ca. 6,00 min. for hver.

3: Morgen: 6 længder opvarmning + 8 × 110 y. benspark + 8 × 55 y armtag med sammenbundne ben + 8 længder »løs« svømning.
Eftermiddag: 10 × 110 y (2 min.s hvile mellem hver; tid: ca. 1,10 pr. svømning) + 1500 m langsom svømning + 4 × 220 y medley + 16 længder »løs« svømning.

De lægger sikkert mærke til, at hovedvægten er lagt på fart og intensitet, og programmet kan varieres på mange andre måder. Jeg vil dog understrege, at disse programmer er beregnede for svømmere i mesterklasse og for unge i alderen fra 14 år. For de yngre kan samme program anvendes men med kortere distancer. Man bør ufravigeligt holde på, at svømmerne skal have een hviledag pr. uge; jeg plejer at give mine elever 4 halve dage under forudsætning af, at deres kondition er tilfredsstillende.

Her følger så de topprogrammer, som jeg vil give såvel en sprinter som en distancesvømmer ca. 3 uger før konkurrencestarten.

Sprinteren: Morgen: 8 længder opvarmning + 32 spurtlængder + 10 længder langsom svømning + 4 stillængder + 10 × 110 y. (90% effekt og 3 min.s hvile mellem hver) + 8 længder »løs« svømning.
Eftermiddag: 10 × 220 y (3 min.s hvile mellem hver) + 8 stillængder + 10 × 55 y. (95% effekt) og 8 længder »løs« svømning.

Mellemdistancesvømmeren: Morgen: 32 spurtlængder + 20 × 110 y. + 8 længder »løs« svømning.
Eftermiddag: 2 × 880 y. (1 min.s hvile) + 8 længder »løs« svømning.

Jeg skal sluttelig sammenfatte ovenstående i 10 punkter:

1. Lad der altid være system i træningen og forsøg at frasortere de værdiløse metoder.
2. Lær svømmeren at kende til bunds, så at De ved, hvilket træningsarbejde, han behøver og tåler.
3. Læg ikke træningsprogrammet på for langt sigt, der kan hænde så meget, som gør, at man må gå fra sin oprindelige plan.
4. Tillad kun en 100%'s anstrengelse i opbygningsperioden, men tag regelmæssige prøvetider ved 90%'s anstrengelse.
5. Forøg hellere intensiteten end træningsdistancen.
6. Gør træningen afvekslende og interessant.
7. Lad eleven få et skriftligt træningsprogram.
8. Afpas »hvilepausen« før konkurrencestarten, som det passer bedst for Deres elev.
9. Glem ikke at træne starter og vendinger.
10. Der findes intet surrogat for arbejde.

O. J.

Til læserne

På det tidspunkt da De modtager dette sidste nummer af »Svømmesport«, har De allerede modtaget en opkrævning fra avispostkontoret af abonnementsbetalingen — kr. 4,00 — for 1960 og forhåbentlig bestemt Dem for at forny abonnementet. Har De ved en forglemmelse ikke reageret på avispostkontorets henvendelse, må De, som ved nytegning af abonnement, gå til det stedlige postkontor.

Foreningerne anmodes i denne forbindelse venligst om i klubblade og lignende publikationer at give medlemmerne oplysning om »Svømmesport« og den ovenfor omtalte fremgangsmåde ved tegning af abonnement.

Forbundsledelsen ønsker sluttellg alle unions- og foreningsledere samt de mange aktive svømmere en god jul og et glædeligt nytår med tak for arbejdet i det gamle år!

Red.

Dansk Svømme-Forbunds rekordtavle pr. 31. december 1959

DAMER:

25-metersbane (kortbanerekord)				Distance og stilart			50-metersbane (langbanerekord)	
				Crawl				
1.05,0	Greta Andersen, Triton	Øbro	1951	100 m	London	1948	Greta Andersen, Triton	1.05,9
2.21,7	Ragnhild Hveger, HS	Århus	1938	200 m	Kbhvn. V.	1937	Ragnhild Hveger, HS	2.27,5
5.00,1	samme	Øbro	1940	400 m	London	1938	samme	5.09,0
10.52,5	samme	Kbhvn. V.	1941	800 m	Kbhvn. V.	1941	samme	10.52,5
20.57,0	samme	Kbhvn. V.	1941	1500 m	Kbhvn. V.	1941	samme	20.57,0
				Brystsvømning				
1.20,1	Linda Petersen, Frem O.	Odense	1959	100 m	Odense	1959	Linda Petersen, Frem O.	1,23,9
2.53,6	samme	Yrsa	1959	200 m	Odense	1959	Inge Andersen, Svendborg	2.58
				Butterfly				
1.19,7	Linda Petersen, Frem O.	Odense	1959	100 m	Gladsaxe	1959	Linda Petersen, Frem O.	1.21,1
2.54,0	Forbundets krav			200 m			Forbundets krav	3.00,0
				Rygcrawl				
1.13,9	Kirsten Michaelsen, Triton	Øbro	1959	100 m	London	1948	Karen M. Harup, DKG	1.14,4
2.40,5	samme	Øbro	1959	200 m	Gladsaxe	1959	Kirsten Michaelsen	2.44,2
				Individuel medley				
6.18	Kirsten Strange, DKG	Hillerød	1959	400 m	Gladsaxe	1959	Kirsten Strange, DKG	6.30,9
1.30,5	Rita Hansen, AGF	Århus	1959	**50 m fri + 50 m bj.**	Ålborg	1959	Rita Hansen, AGF	1.31,1
				Hold-medley				
5.21,8	Dansk Kvinde-Gymn.forening	Malmø	1959	400 m	Gladsaxe	1959	Dansk Kvinde,-Gymn.forening	5.33,4
				Holdkapsvømning				
4.33,4	Dansk Kvinde-Gymn.forening ...	Øbro	1940	4 x 100 m	Kbhvn. V.	1940	Dansk Kvinde-Gymn.forening	4.41,9
2.03,1	Dansk Kvinde-Gymn.forening ...	Øbro	1939	**4×50 m**	Kbhvn. V.	1947	Dansk Kvinde-Gymn.forening	2.07,0
5.23,4	samme ...	Yrsa	1942	**10×50 m**			Forbundets krav	5.40,0

HERRER:

				Crawl				
0.57,7	Lars Larsson, P.08	Gøteborg	1957	100 m	Glamsbjerg	1959	Lars Larsson, P.08	0.59
2.07,8	samme	Øbro	1958	200 m	Gladsaxe	1959	samme	2.11,9
4.42,1	samme	Hillerød	1957	400 m	Gladsaxe	1959	samme	4.46,4
10.38,2	samme	Helsingør	1958	800 m	Helsingør	1958	samme	10.38,2
20.23,9	samme	Helsingør	1957	1500 m	Helsingør	1957	samme	20.23,9
				Brystsvømning				
1.13,7	Bj. Jul Christiansen, DMG	Øbro	1957	100 m	Helsingør	1957	Bj. Jul Christiansen, DMG.....	1.15,6
2.41,0	samme	Øbro	1957	200 m	Helsinki	1957	samme	2.47,2
				Butterfly				
1.10,2	Jan Johansen, Hermes	Øbro	1959	100 m	Gladsaxe	1959	Jan Johansen, Hermes.....	1.13,4
2.39,3	Arne Hesselgren, Hermes	Malmø	1959	200 m	Rostock	1959	samme	2.47,4
				Rygcrawl				
1.09,7	Robert Andersen, Hermes	Øbro	1958	100 m	Ålborg	1957	Svend Mikkelsen, P.08	1.11,4
2.32,2	samme	Øbro	1958	200 m	Gladsaxe	1959	Robert Andersen, Hermes	2,41,8
				Individuel medley				
5.38,4	Arne Hesselgren, Hermes	Hillerød	1958	400 m			Forbundets krav	5.50,0
1.21,0	Hans Christensen, Rudkøbing....	Svendborg	1948	**50 m fri + 50 m bj.**	Ålborg	1953	Allan Darling, Sparta	1.21,6
				Hold-medley				
4.43,5	Gymn. & svømmeforen. Hermes	Yrsa	1957	400 m	Gladsaxe	1959	Gymn. og svømmeforen. Hermes ..	4.43,7
				Holdkapsvømning				
9.27,4	Poloklubben af 1908.....	Yrsa	1957	4 x 200 m	Gladsaxe	1958	Poloklubben af 1908	9.45,6
1.49,5	Svømmeforeningen DMG.....	Øbro	1957	**4×50 m**	Helsingør	1952	Svømmeforeningen DMG	1.54,7
4.46,0	samme	Kbhvn. V.	1955	**10×50 m**			Forbundets krav	4.56,0

FANEPLADE-POINTS 1959

Danmarksmesterskaberne **Juniormesterskaberne**

Foreninger med både kvindelig og mandlig start

Gruppe A, svømning:

Poloklubben af 1908	vinder med	116	p.	Svømmeklubben Triton	vinder med	45	p.
Svømmeklubben Triton	nr. 2 »	92	p.	Århus Gymnastikforening	nr. 2—3 »	44	p.
Århus Gymnastikforening	nr. 3 »	86	p.	Poloklubben af 1908	nr. 2—3 »	44	p.
Gymnastikforeningen Frem	nr. 4 »	44	p.	Svendborg Svømmeklub	nr. 4 »	39	p.
Svendborg Svømmeklub	nr. 5 »	41	p.	Odense Svømme- og Livr.-Forening	nr. 5 »	26	p.
Idrætsforeningen Sparta	nr. 6 »	30	p.	Vordingborg Svømmeklub	nr. 6 »	17	p.
Odense Svømme- og Livr.forening	nr. 7 »	8½	p.	Idrætsforeningen Sparta	nr. 7 »	6	p.
Herning Gymnastikforening	nr. 8 »	5	p.	Herning Gymnastikforening	nr. 8 »	1	p.
Vordingborg Svømmeklub	nr. 9 »	3½	p.				

Foreninger med kun kvindelig start i svømning

Gruppe B.

Dansk Kvinde-Gymnastikforening	79½	p.	Dansk Kvinde-Gymnastikforening	50 p.
Søborg Idrætsforening	44	p.	Ålborg Svømmeklub	9 p.
Idrætsforeningen Loke	8	p.	Aulum Gymnastikforening	2 p.

Foreninger med kun mandlig start i svømning

Gruppe C.

Gymnastik- og Svømmeforeningen Hermes	168½	p.	Gymnastik- og Svømmeforeningen Hermes	79 p.
Købmandsskolens Gymnastikforening	14	p.	Købmandsskolens Gymnastikforening	13 p.
Svømmeforeningen DMG	9	p.	Nakskov Svømmeklub	3 p.
Viborg Svømmeklub	8	p.	Svømmeklubben Speed, Århus	3 p.
Ålborg Svømmeklub	3	p.		
USG's svømmeafdeling	3	p.		
Århus Idrætsforening af 1900	2	p.		

Foreninger med kun kvindelig start i udspring

Gruppe D., udspring.

Købmandsskolens Gymnastikforening	57	p.	Købmandsskolens Gymnastikforening	21 p.
			Svømmeklubben Kvik, Kastrup	13 p.

Foreninger med kun mandlig start i udspring

Gruppe E.

Gymnastik- og Svømmeforeningen Hermes	32	p.	Brønderslev Svømmeklub	21 p.
Gymnastikforeningen Frem, Odense	26	p.	Købmandsskolens Gymnastikforening	21 p.
Århus Gymnastikforening af 1880	2	p.	Gymnastik- og Svømmeforeningen Hermes	13 p.
Ringe Svømmeklub	1	p.	Brørup Svømmeklub	2 p.

Elitenålen

Det har vistnok af mange været følt som et savn, at der ikke siden elitenålens indførelse i 1953 har været offentliggjort nogen samlet oversigt over erhververne; denne undladelse skal vi råde bod på nedenfor, idet vi dog først skal gengive de krævede tider og (for springernes vedkommende) de krævede karakterer.

Damer	Distance	Herrer
1,07	100 m crawl	0,58
—	200 m crawl	2,10
5,20	400 m crawl	4,40
—	1500 m crawl	19,30
1,23	100 m brystsv.	1,13
2,59	200 m brystsv.	2,42
1,20	100 m butterfly	1,09
2,55	200 m butterfly	2,35
1,17	100 m rygcrawl	1,08

For udsprings vedkommende kræves i konkurrencer med danske eller kun een udenlandsk dommer en gennemsnitsdommerkarakter af 8, i internationale konkurrencer med to eller flere udenlandske dommere en gennemsnitsdommerkarakter af 7, i begge tilfælde *for samtlige udførte spring* (efter at højeste og laveste dommerkarakter er slettet og med anvendelse af mindst 5 dommere).

Iøvrigt gælder den regel, at elitenålen tildeles den svømmer eller springer, der opnår et nordisk mesterskab eller placerer sig som nr. 1, nr. 2 eller nr. 3 ved EM, ligeledes til den, der placerer sig til finalen ved OL.

Endelig gælder for 50 m svømning + 50 m bjergning, at præstationen skal være ydet på 50 m bane. De krævede tider er for henholdsvis damer og herrer: 1,30 og 1,20.

Ved nålens indførelse tildeltes den Ragnhild Hveger (crawl), Birte Hansson (spring), og Thomas Christiansen (spring), og er siden erhvervet af:

Jytte Hansen, Frem, Odense, 200 m brystsv.,
Dorrit Kristensen, AGF, 200 m brystsv.,
Mette Ove-Petersen, P 08, 100 m crawl,
Nini Henriksen, Søborg, 100 m butterfly,
Ethel Ward Petersen, Triton, 100 m rygcrawl,
Kirsten Michaelsen, Triton, 100 m rygcrawl,
Bende Velin, KSG, tårnspring, NM,
Inge Andersen, Svendborg, 200 m brystsv.,
Linda Petersen, Frem, Odense, 200 m brystsv.,
Kirsten Strange, DKG, 100 m crawl,
Birgit Weygård, KSG, 3 m spring, NM,
Hanna Laursen, KSG, tårnspring,
Rita Hansen, AGF, 100 m rygcrawl,
Thorkild Barnkob, Sparta, 200 m brystsv.,
Knud Gleie, Sparta, 200 m brystsv.,
Lars Larsson, P 08, 200 m crawl,
Bjørn Jul Christiansen, DMG, 100 m brystsv.,
Gert Elmark, Hermes, 200 m brystsv.,
Søren Svejstrup, Hermes, tårnspring.

O. Joh.

Polobesøg fra Gøteborg

Det stærke Göteborg-hold S. 02, der netop gennem en overlegen sejr i den svenske 2. division er vendt tilbage til svensk toppolo, stillede op i København 9., 10. og 11. oktober til kampe mod de danske landsholdskandidater.

Werner Schwertfeger AGF, smuk debut som vandpolomålmand.

Den vigtigste kamp fandt sted ved stævnet i Øbrohallen den 9. 10. Kampen endte med dansk sejr 4—2; men nogen god propaganda for polospillet var den sandelig ikke, og hovedskylden herfor må lægges hos de unge svenskere, der fulde af unoder forsøgte at spille »stærke mænd« og derved helt glemte at udnytte en ikke ringe svømmefærdighed. Danskerne gik desværre med på spøgen, så kampen blev en rigtig elevatorkamp, hvor mange af spillerne efter tur fik en lille hvilepause på bassinkanten.

De tre sidste kampe mod göteborgerne i lørdagens og søndagens løb endte med 1 sejr til hver side samt en uafgjort; disse kampe afvikledes i en betydelig venligere atmosfære og i et ikke dårligt tempo, så de var noget mere seværdige end 1. akt!

Det er et par år siden der sidst var en liste her i bladet over de spillere, der flest gange har repræsenteret Danmark i pololandskampe. Med de fire landskampe året 1959 bød på ser listen over de, der har spillet 10 kampe og derover, således ud:

1)	Finn Jensen, Triton	41	kampe
2)	Erik Christophersen, DMG	21	»
3)	Willy Baade, Triton	20	»
4)	Hans Chr. Jensen, Sparta	20	»
5)	Kai Warming, Sparta	19	»
6)	Vilh. Hansen, Triton	17	»
7)	Børge Clausen, Sparta	12	»
8)	John Jacobsen, DMG	12	»
9)	Hans Otto Madsen, Triton	12	»
10)	Erik Addemoes, P. 08	11	»
11)	Arne Samson, T II	11	»
12)	Holger Riise, Sparta	10	»

K. W.

Danske starter i udlandet

Siden forrige nr. af »Svømmesport« har flere af vore topidrætsfolk været på længere sportsrejser i udlandet, og nedenfor skal vi bringe rapporter herfra.

MOSKVA

25. til 27. september deltog vore 2 nordiske mestre Bende Velin og Birgit Weygård, med tilskud fra Olympisk Komite, i et storstilet springstævne i Moskva, der havde samlet deltagere fra 8 nationer. Damernes tårnspring havde 11 deltagere og blev en russisk triumf (se resultatlisten nedenfor). Bende, der kom på 5. pladsen, fortæller i KSG's medlemsblad, at hun havde et meget ærgerligt uheld ved at ramme vippen med tæerne i tyskerspr. med 1½ salto, hvad der bevirkede, at hun i sit sidste spring »2½ tysker« trak tæerne op og derved mistede værdifulde points, som havde givet en sikker 3. plads. Birgit, som jo ikke er specialist i tårnspring, blev nr. 11. I 3 m spring kunne vore 2 piger slet ikke gøre sig gældende.

Tårn:

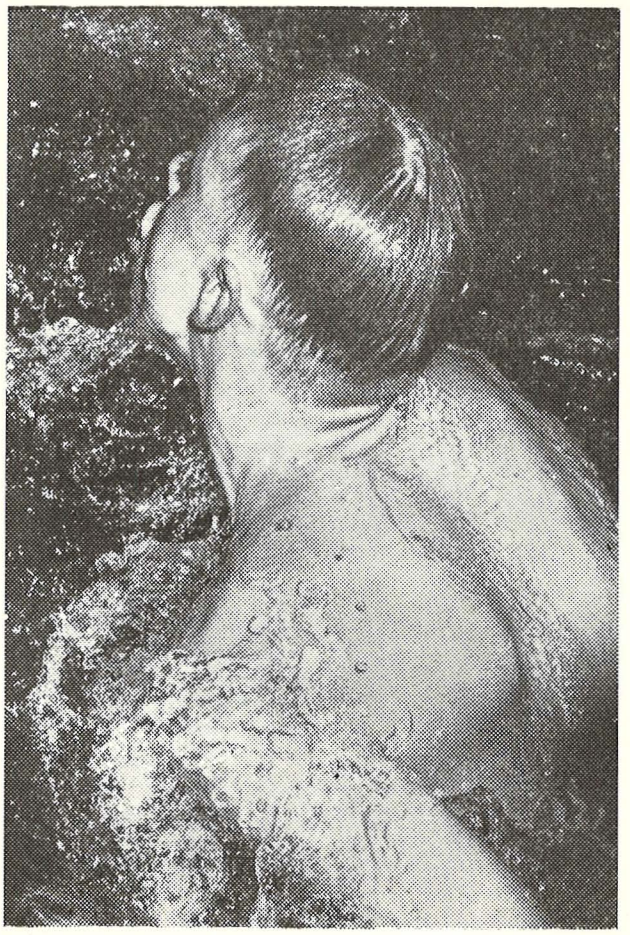
Nr. 1	Krutova, USSR (europam. 1958 i 3 m spring)	83,22
» 2	Gorokhovskaja, USSR (nr. 2 v. EM 1958)	82,84
» 3	Krutova, USSR (vinder af EM 1958)	117,30
» 4	Kræmer, DDR (nr. 8 ved EM 1958)	76,05
» 5	Velin, Danmark (nr. 9 ved EM 1958)	74,94
» 6	Hansson, Sverige (nr. 3 ved EM 1958)	73,81
» 7	Wiland, England	71,79
» 8	Botkowa, USSR	66,21
» 9	Wolf, DDR	63,45
» 10	Laura, Italien	58,08
» 11	Weygård, Danmark	56,31

3 meter:

Nr. 1	Kræmer, DDR (nr. 4 ved EM 1958)	130,79
» 2	Ferris, England (nr. 6 ved EM 1958)	126,18
» 3	Krutova, USSR (vinder af EM)	117,30
» 4	Dedova, USSR (nr. 3 ved EM 1958)	116,10
» 5	Kosolapowa, USSR	112,86
» 6	Kinowa, USSR	112,19
» 7	Weygård, Danmark	91,15
» 8	Velin, Danmark	86,53

B. V.

Til Deutscher Schwimmsport-Verband's 2. europæiske konkurrencestævne i synkroniseret svømning, der fandt sted i dagene 12.—13. september d. å. i Rostock, deltog Teknologisk Instituts Idrætsforenings kvartet, Kirsten Foldager, Birthe Kaustrup, Annemarie Lage og Lissi Larsen. Desuden med-



Knud Gleie har genoptaget konkurrencesvømningen; det bliver spændende, om han til foråret når resultater, der bringer ham på tale til OL.

virkede de nationale mesterhold fra Holland, Østrig, Vesttyskland og Østtyskland.

Sportsligt klarede pigerne sig pænt, selv om de måtte se sig henvist til sidstepladserne i de hårde konkurrencer. I forhold til resultaterne ved det 1. europæiske synkro-stævne,

der fandt sted i Amsterdam i december f. å., hvor to af pigerne også deltog, sporedes en kendelig fremgang, og for at kunne sammenligne, har vi regnet karaktererne, som opnåedes i Rostock denne gang, om til points efter samme princip, som benyttedes i Amsterdam.

Sammenlagt opnåede de danske piger følgende points:

Kirsten Foldager	59,66	(50,70)
Annemarie Lage	57,71	
Birthe Kaustrup	56,06	
Lissi Larsen	54,46	(41,39)

Tallene i parentes er point'ene, der opnåedes i fjor, og man ser, at alle fire denne gang opnåede væsentligt mere end vor bedste deltager sidste år. Det var en glædelig overraskelse, at de to debutanter klarede sig så godt.

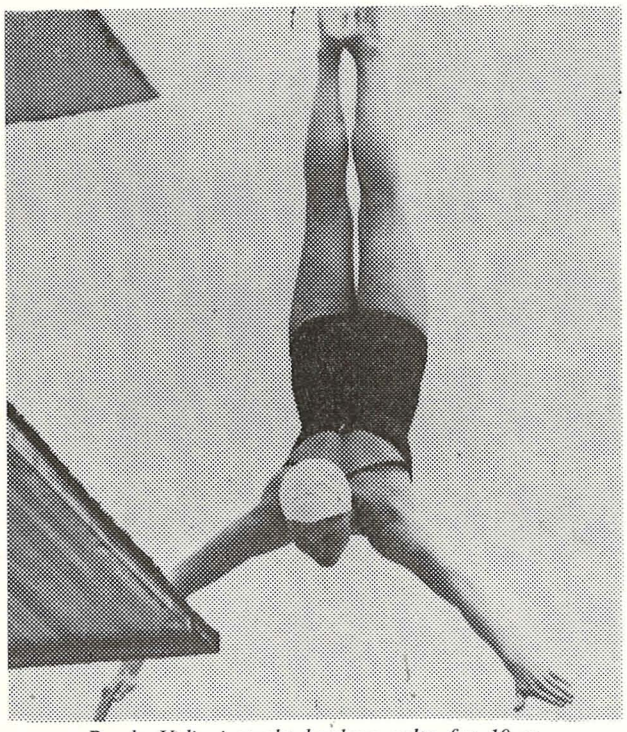
I de frie øvelser, der er synkroniseret med musik, deltog Kirsten og Lissi om lørdagen i duo med »Schleierschwanz-Tanz« og opnåede her 30 points — sammenlagt med gennemsnittet af karaktererne for de obligatoriske øvelser ialt 87,06, eller 11,51 points mere end i Amsterdam i fjor.

I kvartet-konkurrencen viste vore piger for første gang »Belle of the Ball« til Leroy Andersons melodi af samme navn og klarede sig her endnu bedre med 30,83 points, hvilket ialt gav 87,81 — og sammenligner vi endnu en gang med resultatlisten fra i fjor, ville disse karakterer her have givet henholdsvis en femte- og en tredjeplads blandt de 9 nationer, der deltog i Amsterdam ... så det var ikke underligt, at pigerne ærgrede sig over, at de fire nationer (Belgien, England, Frankrig og Spanien) ikke stillede op denne gang, så de kunne have fået lidt mere jævnbyrdig og spændende konkurrence. Som i fjor vandt de fantastisk dygtige hollændere såvel kvartet- og duo- som solo-konkurrencen.

B. F.

MAGDEBURG

7.—8. november var Lars Kraus Jensen, P. 08, René Heitmann, KSG og Knud Gleie, Sparta i Magdeburg, hvor den stedlige sportsklub afholdt sit 6. internationale storstævne siden den østtyske republiks oprettelse i 1949.



Bende Velin i strakt baglæns salto fra 10 m.

Det bedste resultat blev en 8. plads til Gleie i 200 m brystsvømning i tiden 2,47,8 (i indledende heat 2,47,7); René brugte i sit indledende heat 2,49,2. Unge Lars Kraus satte i 100 m ryg ny personlig rekord med 1,11,0, det strakte til en finaleplads, som i det stærke felt viste sig at blive en 10. plads. I 100 m bryst satte René ligeledes personlig rekord, tiden blev 1,16,5 — Gleie brugte her 1,16,0 — ingen af dem nåede med disse tider i finalen!

Stævnerne havde samlet op til 200 deltagere fra Øst- og Vesttyskland, Holland, Polen, Czekoslovakiet og Danmark. Den store deltagelse var skyld i, at der begge dage måtte svømmes indledende heats kun ca. 5 timer før finalerne. Dette var ikke noget, der rigtigt passede for vore ikke særligt fysisk stærke svømmere. Lørdagsstævnet begyndte således kun 2½ time efter ankomsten til Magdeburg; med 3—4 timers regulær søvn og en rejsetid på ialt 17 timer var vore på forhånd handicappede i forhold til f. eks. czekkerne, der havde været i byen siden torsdag aften.

Fra lørdag kl. 14 til søndag kl. 18.30 da stævnet sluttede, var der svømmestævne i 12 timer (!) — rigeligt for selv den mest svømmebegejstrede!!!

K. W.

BREMEN

Samtidig med ovennævnte stævne i Magdeburg deltog et 4-mandshold i Bremischer Schwimm-Verbands 70 års jubilæumsstævne. Desuden havde stævnet samlet deltagelse fra Hamburg, Holland (svømning og kunstsvømning), og Belgien (vandpolo). Vi havde den glæde ved Benny Petersen at hjemføre en sikker sejr i 200 m brystsvømning, 2.46,5 foran Henze, Hamburg, 2,51. Vor 3 m mester Helge Hansen blev knapt besejret i en konkurrence, bestående af 6 spring af den tidligere vesttyske mester Fritz Enskat (73,99 mod 69,02), og vore øvrige 2 deltagere måtte begge lade sig nøje med 5. pladser — Robert Andersen: 100 m rygcrawl: 1,13 (her satte Küppers tysk rekord med 1,04,1!) og Søren Klerens: 200 m crawl: 2,19,4 (dette løb blev vundet af Hans Zierold i 2,10,3, der endda tydeligvis ikke svømmede sig ud, men sparede kræfter til en senere holdkapsvømning, i hvilken han svømmede 100 m butterfly på 1,03,8!).

Den imellem svømmeløbene indlagte opvisning i syncroniseret svømning af de hollandske europamestre var meget smuk; var det ikke en ide for en eller flere af unionerne eller et par foreninger at hente dem herop? Den hollandske leder Armbrust gav uopfordret udtryk for sin interesse i at kunne fremvise holdet også i Danmark.

O. J.

Nye danske rekorder

25 m bane:

Damer:

100 m brystsv.	Linda Petersen, Frem, Odense	1,20,1	Odense 14. 9. 59
200 m »	samme	2,53,6	Yrsa 23. 10. 59
100 butterfly	samme	1,19,7	Odense 14. 9. 59
100 m rygcrawl	Kirsten Michaelsen, Triton	1,13,9	Øbro 30. 10. 59
200 m »	samme	2,40,5	Øbro 22. 10. 59

Udgivet af Dansk Svømme-Forbund

Redaktion: Overassistent cand. jur. Otto Johansen (ansvarsh.), ekspeditionssekretær Frede Borre og lektor Poul Magelund

Udkommer 4 gange årligt, normalt i sidste halvdel af hvert kvartals sidste måned. Årsabonnement kr. 4,00 tegnes på det stedlige postkontor.

Trykt i Toftlund Bogtrykkeri

Olympiske vindere i svømning, udspring og vandpolo 1896-1956

HERRER	Athen - Paris 1896 1900	S. Louis 1904	London 1908	Stockholm 1912	Antwerpen 1920	Paris 1924	Amsterdam 1928	Los Angeles 1932	Berlin 1936	London 1948	Helsingfors 1952	Melbourne *) 1956
100 m fr. sv.	**Hayos** Ungarn 1,22,2	**De Holomay** Ungarn 1,02,8	**Daniels** USA 1,05,6	**Kahanamoku** USA 1,03,4	**Kahanamoku** USA 1,01,4	**Weissmuller** USA 0,59	**Weissmuller** USA 0,58,6	**Mijazaki** Japan 0,58,2	**Czick** Ungarn 0,57,6	**Ris** USA 0,57,3	**Scholes** USA 0,57,4	**Henricks** Australien 0,55,4
400 m fr. sv.		**Daniels** USA 6,16,2	**Taylor** England 5,36,8	**Hodgson** Canada 5,24,4	**Ross** USA 5,26,8	**Weissmuller** USA 5,02,4	**Zorilla** Argentina 5,01,6	**Crabbe** USA 4,48,4	**Medica** USA 4,44,5	**Smith** USA 4,41	**Boiteux** Frankrig 4,30,7	**Rose** Australien 4,27,3
1500 m fr. sv.			**Taylor** England 22,48,4	**Hodgson** Canada 22,00	**Ross** USA 22,23,2	**Charlton** Australien 20,06,6	**Borg** Sverige 19,51,8	**Kitamura** Japan 19,12,4	**Terada** Japan 19,13,7	**Mc. Lane** USA 19,18,5	**Konno** USA 18,30	**Rose** Australien 17,58,9
100 m rygsv.		**Brock** Tyskland 1,16,8	**Bieberstein** Tyskland 1,24,6	**Hebner** USA 1,21,2	**Kealoha** USA 1,15,2	**Kealoha** USA 1,13,2	**Kojac** USA 1,08,2	**Kyokawa** Japan 1,08,6	**Kiefer** USA 1,05,9	**Stack** USA 1,06,4	**Oyakawa** Japan 1,05,4	**Theile** Australien 1,02,2
200 m brystsv.			**Holman** England 3,09,2	**Bathe** Tyskland 3,01,8	**Malmroth** Sverige 3,04,4	**Skelton** USA 2,56,6	**Tsuruta** Japan 2,48,8	**Tsuruta** Japan 2,45,4	**Hamuro** Japan 2,41,5	**Verdeur** USA 2,39,3	**Davies** Australien 2,34,4	**Furukawa** Japan 2,34,7
4×200 m fr. sv.			**England** 10,55,6	**Australien** 10,11,6	**USA** 10,04,4	**USA** 9,53,4	**USA** 9,36,2	**Japan** 8,58,4	**Japan** 8,51,5	**USA** 8,46	**USA** 8,31,1	**Australien** 8,23,6
Udspring - 3 m		**Sheldon** USA p. 12,66	**Zurner** Tyskland p. 85,50	**Gunther** Tyskland p. 79,23	**Kuhn** USA p. 675,00	**White** USA p. 696,4	**Desjardins** USA p. 185,04	**Kalitzen** USA p. 161,38	**Degener** USA p. 163,57	**Harlan** USA p. 163,64	**Browning** USA p. 205,29	**Clotworthy** USA p. 159,56
Tårnspring		**Sheldon** USA p. ?	**Johansson** Sverige p. 83,75	**Adlerz** Sverige p. 73,94	**Pinkston** USA p. 100,67	**White** USA p. 97,46	**Desjardins** USA p. 98,74	**Smith** USA p. 124,80	**Wayne** USA p. 113,58	**Lee** USA p. 130,05	**Lee** USA p. 156,28	**Capilla** Mexico p. 152,44
Vandpolo	England	USA	England	England	England	Frankrig	Tyskland	Ungarn	Ungarn	Italien	Ungarn	Ungarn
DAMER												
100 m fr. sv.				**Durack** Australien 1,22,2	**Bleibtreu** USA 1,13,6	**Lackie** USA 1,12,4	**Osipowich** USA 1,11	**Madison** USA 1,06,8	**Mastenbroeck** Holland 1,05,9	**Andersen** Danmark 1,06,3	**Szøke** Ungarn 1,06,8	**Frazer** Australien 1,02
400 m fr. sv.						**Norelius** USA 6,02,2	**Norelius** USA 5,42,8	**Madison** USA 5,28,5	**Mastenbroeck** Holland 5,26,4	**Curtiss** USA 5,17,8	**Gyenge** Ungarn 5,12,1	**Crapp** Australien 4,54,6
100 m rygsv.						**Bauer** USA 1,23,2	**Braun** Holland 1,22	**Holm** USA 1,19,4	**Senff** Holland 1,18,9	**Harup** Danmark 1,14,4	**Harrison** Syd-Afrika 1,14,2	**Grinham** England 1,12,9
200 m brystsv.						**Morton** England 3,33,2	**Schrader** Tyskland 3,12,6	**Dennis** Australien 3,06,3	**Maehata** Japan 3,03,6	**Van Vliet** Holland 2,57,2	**Szekely** Ungarn 2,51,7	**Happe** Tyskland 2,53,1
4×100 m fr. sv.				**England** 5,52,8	**USA** 5,11,6	**USA** 4,58,1	**USA** 4,47,6	**USA** 4,38	**Holland** 4,36	**USA** 4,29,2	**Ungarn** 4,24,4	**Australien** 4,17,1
Udspring - 3 m					**Riggin** USA p. 539,9	**Becker** USA p. 474,5	**Meany** USA p. 78,62	**Coleman** USA p. 87,52	**Gestring** USA p. 89,27	**Draves** USA p. 108,74	**Mc. Cormick** USA p. 147,30	**Mc. Cormick** USA p. 142,36
Tårnspring				**Johansson** Sverige p. 39,9	**Fryland-Klausen** Danmark p.34,6	**Smith** USA p. 33,2	**Pinkston** USA p. 31,60	**Poynton** USA p. 40,26	**Poynton-Hill** USA p. 33,93	**Draves** USA p. 68,87	**Mc. Cormick** USA p. 79,37	**Mc. Cormick** USA p. 81,84

*) Foruden de i skemaet under 1956 anførte resultater konkurreredes der i: for herrer: 200 m butterfly: vinder: Yorzik, USA, 2,19,3 og
for damer: 100 m butterfly: vinder: Mann, USA, 1,11.